

# 健康烹飪

來自"孩子健康食譜"的營養提示

## 讓孩子們參與!

想要你的孩子吃得更健康嗎? 孩子學習烹飪是讓孩子吃得健康的好方法, 因為在家裡煮的飯菜又新鮮又好味, 少在外吃又實惠又健康. 雖然微波爐可以快速地煮熟一頓飯, 簡單方便但並非健康. 預先冷藏好的微波爐餐或冷凍熟食通常比新鮮烹飪的家常菜要高出鹽份(鈉), 脂肪, 和熱量(卡路裡). 以下的烹飪和營養提示將為您和孩子創造更健康的未來. 孩子學會烹飪對他們一生都有益處.



### 讓孩子選擇一個食譜

列出食物成分, 查看家中已有什麼, 然後與孩子一起去超市購買所需的食材

### 解釋規則

如果孩子還小, 告訴他們不要接觸爐或刀子. 如果孩子大了, 教導和密切監督他們怎樣用爐子及廚具. 安全第一!

### 允許烹飪的錯誤

對孩子來說, 烹飪的過程比烹飪的成品更重要. 如果孩子無意地弄髒了廚房或忽略了烹飪的某個小細節, 不要批評. 給予孩子正面的鼓勵, 讓他們再次努力.

### 給孩子適合年齡的任務

以下的任務比較適合年幼的孩子:

- 剝菜, 豆, 或水果
- 用漏勺來洗水果, 蔬菜, 豆類, 等
- 把食材成分合併在大碗里
- 攪拌食物
- 打雞蛋或攪拌雞蛋

### 孩子的注意力較短

對注意力短的孩子來說, 簡單的任務比較合適. 如洗蔬菜, 攪拌食物, 設置餐桌, 把東西放進垃圾桶, 等

## 挑食的孩子

如果你的孩子比較挑剔, 不吃水果和蔬菜, 不妨嘗試以下技巧:

- 與孩子一起選擇和準備水果和蔬菜.
- 在正餐和餐間小吃時段提供孩子喜愛的水果和蔬菜.
- 時常提供孩子不喜歡的水果和蔬菜. 孩子往往需要好幾個回合, 才會願意接受一種新的食物. 家長不要放棄.
- 如果您的孩子喜歡吃生的西蘭花, 而不是生的西蘭花, 沒問題! 切記把生的菜洗乾淨.

## 簡易主食

時間不夠或太忙的時候, 如果你想去買外賣或想吃快餐, 不妨試一試以下的簡易主食. 省時, 省錢, 又健康!

- 黑豆玉米餅  
(黑大豆, 玉米圓餅, 薩爾薩醬)
- 雞肉沙拉  
(烤雞絲, 生菜絲, 少許橄欖油和香醋)
- 蔬菜翻炒  
(冷凍蔬菜, 低鈉醬油, 可以加雞蛋一起炒)
- 豬裡脊肉  
(用crock pot 電子燜鍋慢煮)
- 奶酪玉米餅  
(全麥玉米餅, 低脂奶酪, 薩爾薩醬)

## 限制軟飲料

有許多方法來幫助戒除軟飲料的習慣。

- 父母做一個好榜樣, 少喝汽水或含糖飲料, 你的孩子會跟你學.
- 喝多點水.
- 又甜又營養的選擇包括: 低脂巧克力奶, 水果冰沙 (用低脂牛奶或酸奶做的), 或100%果汁.

## 花生醬卷

將一塊玉米圓餅或一片全麥包放在碟子上. 涂上花生醬. 灑上切碎的胡蘿蔔絲, 幹果如葡萄幹, 香蕉片, 或草莓片. 緊緊捲起玉米圓餅或麵包, 切成小卷。

美國**營養飲食學院**註冊營養師撰寫和提供.

請參考[www.kidseatright.org](http://www.kidseatright.org), 網站提供文章, 技巧, 菜譜, 和視頻, 以幫助您的孩子吃得更健康.

如果您要聯係本地的註冊營養師, 參考[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

**KIDS eat right.**

"孩子健康食譜"是**營養飲食學院**和它的**學院基金會**共同努力的一個項目, 目標是要結束兒童肥胖症, 提供資源來幫助家庭, 社區和政客, 確保兒童的營養素質.